

| | |
|---------------------|---|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Sportschwimmen |

Leitidee

Der Schwerpunkt des Kurses ist das Sportschwimmen. Er bietet den Schülerinnen und Schülern besondere Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Schwimmstilen und deren wettkampfnahen Umsetzung. Hierbei werden die physikalischen Besonderheiten des Mediums Wasser in verschiedenen Handlungssituationen genutzt, um Bewegungstechniken je nach Anforderung funktional und zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten. Zudem bieten sich vielfältige Aspekte der Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung an. Zuletzt bildet die ausgeprägtere allgemeine Schwimmkompetenz nach erfolgreichem Absolvieren des Kurses einen außergewöhnlichen Beitrag zum lebenslangen Lernen.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden.
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- können bei passenden Gegebenheiten Kompetenzen aus den Bereichen Tauchen, Wasserspringen und Rettungsschwimmen erproben.

Inhalte

- Schwerpunkt Erwerb/ Verbesserung „Kraulschwimmen“ („Freistil“) als Kerntechnik.
- Erwerb/ Verbesserung Rückenschwimmen.
- Kennenlernen/ Erproben Wettkampftechnik Brustschwimmen & Schmetterlingsschwimmen.
- Ausdauerschwimmen und Schwimmen nach Trainingsplan.
- Analyse und Korrektur von Fehlern in der Schwimmtechnik bei sich selbst und anderen.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration eines Schwimmstils auf Zeit (z.B. 50m).
- Demonstration der Technik eines anderen Schwimmstils mit Start und Wende (z.B. 25m + 10m).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Technikanalysen und –korrekturen.
- Weiterentwicklung in den Techniken der Schwimmstile.
- Verbesserung der Ausdauer.
- (selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen.)

Unterrichtsmaterial

- Badebekleidung, die der Kleiderordnung des Schwimmbads („Die Insel“) entspricht.
Empfehlung: möglichst wenig Wasserwiderstand und möglichst viel Bewegungsfreiheit z.B. „Brief“, „Trunk“, „Jammer“, Sportbadeanzug (Shorts o.Ä. können durch den Widerstand mehrere Sekunden Zeitverlust bedeuten).
- Badesandalen.
- Evtl. Schwimmbrille (Taucherbrille).
- Evtl. Sportkleidung falls nicht aktiv am Unterricht beteiligt.

Bemerkungen

Für ein erfolgreiches Absolvieren des Kurses ist es unerlässlich, das Gesicht ins Wasser zu legen. Daher muss die Fähigkeit vorhanden sein die Augen unter Wasser zu öffnen oder eine Schwimmbrille zu nutzen (Beratung durch Lehrkraft im Kurs möglich).

| | |
|---------------------|--|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Turnen und Bewegungskünste |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Turnen als Dialog zwischen dem Turner und dem Gerät |

Leitidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erarbeiten eine Gruppenkür, indem sie einerseits ein Gerät bzw. mehrere Geräte entfremden und andererseits ihre Bewegungen auf das/ die Gerät(e) und auf ihre individuellen Voraussetzungen abstimmen („Dialog zwischen Turner und Gerät“)

Als Grundlage werden in den ersten Stunden Grundelemente des Bodenturnens in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen erprobt und geübt. Anschließend wird in das Konzept des Dialogs zwischen dem Turner und dem Gerät eingeführt, indem erstmals einfache Geräte entfremdet werden. Damit einher geht ein offenes Verständnis turnerischer Bewegungen.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten und demonstrieren Grundelemente des Bodenturnens auf individuellem Niveau.
- bauen Geräte kreativ, aber unter Berücksichtigung von Sicherheitsvorgaben auf und sichern diese zusätzlich (Geräteentfremdung).
- erarbeiten individuelle Bewegungslösungen an entfremdeten Geräteaufbauten.
- gestalten und präsentieren eine Gruppenkür im Sinne des Dialogs zwischen Turner und Gerät.
- erarbeiten zusätzlich zu gesetzten Gestaltungsvorgaben adäquate Bewertungskriterien für die Gruppenkür.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf ihre Bewegungsumgebung, indem sie die implizierten Bewegungsaufforderungen von Geräten neu bzw. vielfältig deuten.
- akzeptieren v.a. bei der Erarbeitung der Gruppenkür unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- reflektieren körperliche und emotionale Reaktionen auf Bewegungen und Risiken und zeigen einen verantwortungsvollen Umgang mit Wagnissituationen.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

- erproben und üben Handstände, Räder, Drehungen, Sprünge, Rollen vorwärts und rückwärts sowie Elemente mit aktiver Überstreckung auf unterschiedlichem Niveau.
- gestalten auf der Grundlage individueller Voraussetzungen selbst turnerische Bewegungen an kleinen und großen Kästen, an Langbänken, auf Reutherbrettern oder weiteren selbstgewählten Geräten bzw. Gerätekombinationen (bspw. Parallelbarren mit Langbank) und nutzen dabei auch die Eigenschaften der Geräte, die über ihren eigentlichen Nutzen hinausgehen (Entfremdung von Bewegungen und Geräten als Manifestation des Dialogs zwischen Turner und Gerät).
- wenden ggf. das Konzept des Dialogs zwischen dem Turner und dem Gerät bei der Gestaltung einer Gruppenkür mit drei bis fünf Personen an einem selbstgewählten Geräteaufbau, ggf. zu Musik an.
- übernehmen ggf. eine turnerspezifische Erwärmung alleine oder in Kleingruppen (2-3 SuS).
- führen ggf. prozessbegleitend ein Lerntagebuch mit vorgegebenen Leitfragen.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration von sechs Grundelementen des Bodenturnens auf einer selbst gewählten unter Berücksichtigung technischer Ausführungskriterien, die an das normierte Turnen angelehnt sind.
- Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenkür mit drei bis fünf Personen unter Berücksichtigung des Konzeptes des Dialogs zwischen Turner und Gerät sowie der gemeinsam erarbeiteten Bewertungskriterien
- ggf. Durchführung einer turnerspezifischen Erwärmung

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Reflektion von Lernprozessen – u.a. eigene Leistungsvoraussetzungen, persönliche Erfolge und Hindernisse, emotionale und körperliche Reaktionen (ggf. in einem Lerntagebuch verschriftlicht).
- Verantwortungsvoller Umgang mit Wagnissen und Berücksichtigung von Sicherheitskriterien.
- Engagement und Motivation bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Lernprozessen (u.a. Auf- und Abbau).
- Verantwortungsübernahme, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft beim Lernen und Arbeiten in der Gruppe.
- Kompromissbereitschaft, Kommunikation und Lösungsvorgehen beim Arbeiten in Gruppen.

Unterrichtsmaterial

Bemerkungen

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Laufen, Springen, Werfen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Leichtathletik |

| | |
|--|---|
| <u>Leitidee</u> Die SuS erarbeiten und erproben spezifische Techniken der leichtathletischen Disziplinen und wenden eine Auswahl leistungsorientiert an. | |
| <u>Kompetenzerwerb</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> erarbeiten, erproben und demonstrieren die Grundtechniken aller gängigen, im schulischen Rahmen umsetzbaren leichtathletischen Disziplinen. planen und gestalten sinnvolle Erwärmungsphasen. korrigieren sich gegenseitig, unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen. schätzen Ihre eigene Leistungsfähigkeit ein. | <u>Inhalte</u> <ul style="list-style-type: none"> Theorien zum Erwärmen und Dehnen. Hochsprung. Weitsprung. Sprint. Kugelstoßen. Ggf. Speerwurf, Hürdenlauf, Mittelstrecke und weitere. <hr/> <u>Leistungsbewertung</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> Unterrichtsgespräche zu Techniken. isolierte Übungen und Prüfungssituationen. Leistungsbewertung in ausgewählten Disziplinen. Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> Beobachtungs-/ Coachingauftrag. Technikbeschreibungen. Bewegungsanalyse. |
| <u>Unterrichtsmaterial</u> <ul style="list-style-type: none"> Sportkleidung für drinnen und draußen. Evtl. Spikes. | |
| <u>Bemerkungen</u> Auch bei schlechtem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden. | |

| | |
|---|---|
| Fach Bewegungsfeldgruppe Bewegungsfeld Kursart Wochenstundenzahl Jahrgangsstufe Kursthema | Sport A Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ergänzungsfach 2 (Kompaktkurs ca. 3 Termine) 12/13 Stand Up Paddling (SUP) |
|---|---|

Leitidee

Die SuS lernen in einem Kompaktkurs die Sportart Stand Up Paddling auf der Ilmenau in Lüneburg kennen und erproben sowie verbessern ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in dieser Sportart. Ziel des Kurses ist das Erlernen des sachgerechten Umgangs mit den notwendigen Materialien, sowie das Erlernen der grundlegenden Fahrtechniken und Paddelschläge, um in verschiedenen Situationen sicher und umweltschonend zu fahren.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache bezüglich der Sportart Stand Up Paddling an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens [...] und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll mit der Natur.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

- erlernen die Fachsprache sowie den sicheren und sachgerechten Umgang mit den Materialien.
- erlernen die grundlegenden Techniken der Paddelschläge.
- planen eine Paddeltour auf einem Fluss und beachten alle tourenplanungsrelevanten Aspekte (Wasser, Wetter, Befahungsregeln, Sicherheit, Ablauf, Teilnehmer).
- bewältigen eine Paddeltour auf einem Fluss sicher und situationsangemessen.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- demonstrieren ihr Fahrkönnen im Rahmen einer Praxisprüfung in einem Parcours.
- ggf. schriftliche Leistungskontrolle.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit in Praxis- und Theoriephasen.

Unterrichtsmaterial

- sportartspezifisches Material (Boards, Paddel, Schwimmwesten) kann geliehen und muss nicht angeschafft werden (die Kosten für die Ausleihe sind in den Gesamtkosten bereits enthalten).
- Neoprenanzug/-schuhe (falls vorhanden; nicht zwingend notwendig), barfuß oder Schuhe, die ins Wasser dürfen, wettergerechte Sportkleidung, Handtuch, komplette Ersatzkleidung, ggf. Brillenband, Tagesverpflegung, ggf. Sonnenschutz.

Bemerkungen/ Voraussetzungen

- ca. 150€ (Gesamtkosten)
- Rechtzeitige Überweisung der Kursgebühr.
- Schwimmfähigkeit: Nachweis über mindestens „Jugendschwimmabzeichen Bronze“.
- Bei schwerwiegenden Vorerkrankungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen, z.B. Diabetes, Epilepsie, muss vorab Rücksprache mit der für den Kurs verantwortlichen Lehrkraft gehalten werden.

| | |
|---|--|
| Fach Bewegungsfeldgruppe Bewegungsfeld Kursart Wochenstundenzahl Jahrgangsstufe Kursthema | Sport A Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Ergänzungsfach 2 12/13 Parkour |
|---|--|

Leitidee

Die SuS erarbeiten verschiedene Bewegungsverbindungen („runs“). Nach dem Erlernen von Grundelementen im Rahmen verschiedener Bewegungsaufgaben und -schwierigkeiten, entwickeln die Schüler eignen Bewegungskombinationen bis hin zu umfassenden runs. Diese können z.B. in Teilen vorgegeben werden oder sie werden gesamtheitlich eigenständig entwickelt.
Zudem übernehmen die Schüler eine Erwärmung und Vermittlung einer Technik für die Gesamtgruppe.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Stile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.
- Reflektieren Vorgaben (Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- gestalten und präsentieren eine gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z.B. Thema, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.
- schulen ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

- übernehmen eine gymnastische Erwärmung zu zweit oder dritt
- erlernen Basistechniken: Präzisionssprünge, Sprünge – auf und über Hindernisse – Diebsprung, Powerrolle, Katzensprung, Sprünge an, auf und über Reckstangen und Stufenbarren, Klettern und Wandläufe
- Mögliche Spezialtechniken: High Jump, Big Jump und Backflip
- Erarbeiten und präsentieren Teile oder gesamtheitliche Choreografien zu vorgegebenen Themen, Geräten und Parkours

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Übernahme einer tänzerischen / gymnastischen Aufwärmung für die Gruppe
- Erlernen von wesentlichen gymnastischen Techniken (Basistechniken)
- Erlernen von Teilen einer Choreografie und Weiterführung nach Vorgaben, anschließende Präsentation.
- Entwicklung und Präsentation eines eigenen runs (auch in der Gruppe) nach Vorgaben, z.B. Definierter Weg, Sprüngen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Reflektion und Akzeptanz unterschiedlicher Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und situations- und gruppenadäquate Anwendung von Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen.
- Analyse und Bewertung von Bewegungsausführungen und -verbindungen nach vorgegebenen
- Kriterien und Vornahme einer gezielten Bewegungskorrektur.
- Anwendung von Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. bei der Unterstützung von Lernprozessen

Unterrichtsmaterial

Bemerkungen

| | |
|---------------------|----------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Kämpfen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Judo |

Leitidee

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von der Judo-Philosophie und dem grundsätzlichen Regelwerk („der sanfte Weg“) ein Verständnis für Judo als Besonderen Kampfsport ohne Schlagtechniken der ausschließlich reaktiv eingesetzt wird und immer das Wohl des „Geworfenen“ im Blick hat. Ausgehend vom Erlernen der Fallschule werden direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation (Randori) erprobt. Es beinhaltet besonders das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie den Umgang mit körperlicher Nähe. Im Zuge werden spezifische Techniken aus dem 8.-5. Kyu erlernt. Im Fokus steht dabei die korrekte und verletzungsfreie Ausführung einer Technik sowie die Unversehrtheit des/der Partners/in. Über biomechanische Analysen, Bewegungsprinzipien wird jede Technik auf ihre Einsetzbarkeit hin überprüft. Im Randori können diese Techniken wiederum situationsbedingt geübt werden, um ein grundsätzliches Technikrepertoire und angemessene Wettkampffähigkeit zu entwickeln.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen, Befreiung).
- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen (Randori) adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.
- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (adäquater Krafteinsatz und Fallhilfe nach einem Wurf)
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen – Judo als „Reaktivtechnik“: Kraft, Geschwindigkeit und körperliche Überlegenheit wird gegen den Angreifer selbst genutzt),
- Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien sowie Ergebnisanalyse und -sicherung. (Ziel: Angreifer zu Boden bringen, am Boden in die Rückenlage bringen/fixieren/handlungsunfähig machen)
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Hebelansatz, Impulsübertragung, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an („Judoetikette“), halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.

Inhalte

- trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen.
- (Die genannten Techniken sind hier als Grundtechniken deklariert, können aber in Vielfalt und Varianz an die Leistungsfähigkeit des Kurses angepasst und erweitert werden!)
- Falltechniken: Ushiro-ukemi (Rückwärts Fall); Yoko-ukemi (Seitwärts Fallen, beidseitig)
- Bodentechniken: Kuzure-kesa-gatame (Schärpen-Haltegriff); Mune-gatame (Brust-Haltegriff)
- Wurftechniken. O-goshi (großer Hüftwurf), O-soto-otoshi (großer Außensturz), O-soto-gari (große Außensichel), De-ashi-barai (Fußfeger), Seoi-otoshi (Schultersturz), Tai-otoshi (Körpersturz)

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration Fallschule (Judorolle und Fallschule seitwärts)
- Demonstration einer Wurfkombination der Grundtechniken (Wurf + Festhaltetechnik)
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken im Randori
- Vortrag und/oder Planung eines Unterrichtanteils

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Aktivität im Randori
- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit (Üben und Kämpfen mit wechselnden Partnern/innen)

Unterrichtsmaterial

- Judo-Gi erforderlich.

Bemerkungen

- Judo-Gi in verschiedenen Größen per Schulleihe von 10,-€

| | |
|---------------------|---|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Gymnastisches und tänzerisches Bewegen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Tanz mit gymnastischen Elementen |

Leitidee

Dieses Bewegungsfeld umfasst die kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten, basierend auf Körperhaltung und -spannung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten verschiedene Choreografien mit unterschiedlichen gymnastisch-tänzerischen Ausrichtungen. Nach dem Erlernen von tänzerischen Grundelementen im Rahmen verschiedener Stilrichtungen, ggf. auch mit Gerät oder Material, entwickeln die Schüler Choreografien. Diese können z.B. in Teilen vorgegeben werden oder sie werden gesamtheitlich eigenständig entwickelt.

Durch die Beschäftigung mit unterschiedlichen gymnastisch-tänzerischen Ausrichtungen bietet dieses Bewegungsfeld neben dem Erwerb kultureller Bildung auch vielfältige Möglichkeiten für die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich ihrer motorischen, affektiven und sozialen Fähigkeiten.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- setzen elementare gymnastische und künstlerischkompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/ tänzerischer Bewegungen an.
- gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material.
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- analysieren und bewerten gymnastische bzw. tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Inhalte

- Schwerpunkt Entwicklung eigener Choreografie im tänzerischen/ gymnastischen Bereich.
- Erwerb/ Verbesserung von rhythmischen Bewegungsformen.
- Kennenlernen/ Erproben verschiedener Tanzstile.
- Kooperation in einer Gruppenchoreografie.
- Demonstration und Kreation eigener oder vorgegebener Elemente (auch alleine).

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration einer Choreografie unter vorgegebenen Richtlinien in Guppen-, Partner-, Einzelarbeit.
- Demonstration individueller gymnastischer oder tänzerischer Technik(en).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Technikanalysen und -korrekturen.
- Weiterentwicklung in den Techniken der Tanzstile/ gymnastischen Elemente.
- Verbesserung der Bewegungskriterien (z.B. Rhythmus, Wahrnehmung, Synchronität o. Ä.)
- (selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen.)

Unterrichtsmaterial

- (evtl. unkonventionelles Handgerät)

Bemerkungen

| | |
|---------------------|---|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 (Kompaktwoche) |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Ski alpin & Snowboard |

Leitidee

Die SuS bereiten sich während der Vortreffen vor der Kompaktwoche durch sportpraktische Techniksimitationen und theoretischen Input auf die Kompaktwoche vor. Diese findet im Februar oder März in einem Skigebiet der Alpen statt. Ziel des Kurses ist das Erlernen der grundlegenden Fahrtechniken bzw. das Erweitern des eigenen Fahrkönnens, das sichere Bewegen in alpinen Räumen und der Erwerb von Wissen bzgl. sozialen, ökonomischen als auch ökologischen Auswirkungen des alpinen Schneesports.

Wichtig: Eine Teilnahme an der Kompaktwoche ist zur Vergabe der Kursnote zwingend erforderlich.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache bezüglich der Sportarten Ski und Snowboard an.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- Wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens [...] und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

- halten ein themengebundenes Referat.
- erlernen die Technik des parallelen (driftenden) Fahrens. Fortgeschrittene gehen ggf. auch auf schneidendes Fahren ein.
- demonstrieren ihr Fahrkönnen (s.o.) im Rahmen einer Praxisprüfung auf verschiedenen Hängen.
- bewältigen unterschiedliche Hänge sicher.
- erstellen ein Freestyle Choreographie/ Kreativ-Fahrt je nach Können.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Erarbeitung und Präsentation eines Referates einer Ski- oder Snowboardbezogenen Thematik (z.B. Materialkunde, FIS-Regeln etc.).
- Demonstration des Fahrkönnens (Technikprüfung: an dieser Stelle findet eine Differenzierung zwischen Anfängern und Fortgeschritten Skifahrern statt.) Skifahrer (Anfänger): Demonstration der Technik des parallelen Skifahrens auf einer blauen Piste. Dazu wird auf die sicherere und kontrolliere Hangbewältigung geachtet. Skifahrer (Fortgeschritten): Demonstration der Technik des parallelen Skifahrens auf einer roten oder schwarzen Piste. Dazu wird auf die sicherere und kontrolliere Hangbewältigung geachtet, ebenso finden weitere Technikmerkmal (Stockeinsatz, ruhiger Oberkörper etc.) Beachtung.
- Demonstration des freien Fahrkönnens mit einer Kreativ-Fahrt je nach Fahrkönnen auf einem frei gewählten Hangstück mit eigener Videoaufnahme.
- Snowboarder (Alle): Demonstration der Technik des Kurvenfahrens im flachen Gelände mit Be- und Entlastung.
- Snowboard (Fortgeschritten): Demonstration des angepassten, sicheren Fahrens im steilen Gelände (Hochentlastung) + Freestyle-Prüfung im flachen Gelände, bestehend auf mehreren Elementen (je nach Fahrkönnen).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z.B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess (entspricht der Mitarbeit und dem Lernfortschritt in der Kompaktwoche).
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten.
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen, auf Bewegungen sowie
- Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Unterrichtsmaterial

- Wintersportbekleidung (Ski-jacke, -hose, -unterwäsche, -brille etc.) Bitte beachten, dass für den Kauf von Bekleidung weitere Kosten entstehen.

Bemerkungen/ Voraussetzungen

- ca. 500 Euro.
- ggf. 50-70 Euro, wenn die Skiausrüstung vor Ort geliehen wird.
- Ski- und Snowboardausrüstung kann vor Ort geliehen werden. Ski- und Snowboardbekleidung muss von den Teilnehmern mitgebracht werden.

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | A |
| Bewegungsfeld | Bewegungsfeldübergreifend |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Fitness |

Leitidee

Die SuS verbessern ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die einzelnen sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und trainieren diese. Sie wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an und lernen grundlegende Prinzipien der Trainingsgestaltung kennen.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination), um gestellte Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen zu bewältigen.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungseinheiten vor dem Hintergrund der verschiedenen sportmotorischen Fähigkeiten.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit sportbezogenen Themen der Gegenwart wie dem Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

- eignen sich sportwissenschaftliches Theoriewissen an und präsentieren dieses in einem Theorie-/ Praxisverbund.
- bauen ihre sportmotorischen Fähigkeiten durch unterschiedliche Fitnessübungen aus.
- entwickeln Unterrichtssequenzen zu einem jeweils vorgegebenen Bereich der sportmotorischen Fähigkeiten und leiten diese an.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Erarbeitung und Präsentation des sportwissenschaftlichen Theoriewissens zu einer sportmotorischen Fähigkeit.
- Erarbeitung und Durchführung einer Unterrichtssequenz mit Fitnessübungen zu einer schwerpunktmäßigen sportmotorischen Fähigkeit.
- Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit in Praxis- und Theoriephasen.

Unterrichtsmaterial

Bemerkungen

| | |
|---------------------|-------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Basketball |

Leitidee

Die SuS trainieren ihre individuelle technische sowie gruppentaktische Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren ihre individuellen basketballspezifischen Fertigkeiten (Fangen, Passen, Dribbeln, Korbwurf).
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Fangen, zielgenauer Pass, Dribbeln, Korbleger, Korbwurf, Rebound).
- führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. basketballspezifischer Fitness durch.
- erproben diverse Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Basketballspiel 5:5.
- agieren in Unterzahlsituationen in der Abwehr -> agieren in Überzahlsituationen im Angriff.
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch.
- entwickeln, erproben und trainieren gruppentaktische Maßnahmen (bspw.: Pick and Roll).
- demonstrieren die Grundtechniken innerhalb eines Technikparcours.
- entwickeln Unterrichtsteile zu basketballspezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Technikparcours).
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen (3:3; 1:3 ggf. 2:3).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Individueller Lernfortschritt.
- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen.
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen.
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen.

Unterrichtsmaterial

- Hallenschuhe – keine Laufschuhe.

Bemerkungen

| | |
|---------------------|------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Badminton |

| | |
|--|--|
| <u>Leitidee</u> Die SuS erarbeiten und erproben spezifische Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Badmintonspiel. | |
| <u>Kompetenzerwerb</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> erarbeiten, erproben und demonstrieren die Grundtechniken isoliert und kombiniert. (z.B. UH-Clear, ÜK-Clear, Angabe, Smash etc.). beherrschen die Fachsprache und die Regeln für Einzel und Doppel. Schwerpunkt: Grundschläge. reflektieren einfache Taktiken für Einzel- und Doppelspiel. gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen der Spielidee. analysieren Spielsituationen und die Funktionen verschiedener Schläge. | <u>Inhalte</u> <ul style="list-style-type: none"> Regelkunde Taktiken in Einzel und Doppel UH-Clear ÜK-Clear Smash Drop Aufschlag Ggf. RH-Clear, Heben, usw. |
| | <u>Leistungsbewertung</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> Unterrichtsgespräche zu Technik und Taktikreflexion. ggf. Regeltest. isolierte Übungen und Prüfungssituationen. kombinierte Übungen und Prüfungssituationen. Technikanwendungen herausspielen und im Spiel anwenden. Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> Beobachtungs-/ Coachingauftrag. Taktiken erkennen. Technikbeschreibungen, Techniken entwickeln. Bewegungsanalyse. |
| <u>Unterrichtsmaterial</u> <ul style="list-style-type: none"> Evtl. Badmintonschläger. | |
| <u>Bemerkungen</u> | |

| | |
|---------------------|-------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Volleyball |

| | |
|--|--|
| <u>Leitidee</u> Die SuS erarbeiten und erproben spezifische Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Volleyballspiel und fördern ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb volleyballspezifischer Spielsituationen. | |
| <u>Kompetenzerwerb</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • trainieren volleyballspezifische motorische Fähigkeiten (insb. Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination). • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten des Volleyballspiels (Angabe von unten/oben, unteres und oberes Zuspiel). • erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien (z.B. Position im Feld, Körperhaltung, taktische Entscheidungen) und reflektieren Handlungsalternativen. • beherrschen die Fachsprache und Regeln im Volleyball. • organisieren Übungs- und Spielsituationen selbstständig unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen. • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen. • korrigieren sich gegenseitig, unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an. | <u>Inhalte</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erlernen und verbessern individualtechnische Handlungsfertigkeiten, z.B. oberes und unteres Zuspiel mit Varianten, Angaben von oben und unten, Angriff longline und diagonal, Einer- bzw. Zweierblock. • entwickeln mannschaftstaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr, z.B. • Blocksicherung, Abwehr- bzw. Angriffspositionen, Angriffsschläge und Finten. • führen Bewegungs- und Spielanalysen, ggf. auch mediengestützt, durch. |
| | <u>Leistungsbewertung</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration ausgewählter volleyballspezifischer Grundfertigkeiten. • Erarbeitung, Erprobung und Bewältigung situationsangepasster taktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (Niveau der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Mannschaftsgrößen). Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht (z.B. Bewegungs- und Spielanalyse, Entwicklung von gruppentaktischen Lösungen). • Fair Play. • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Aufwärmen, Stationstraining, Turnier). |
| <u>Unterrichtsmaterial</u> | |
| <u>Bemerkungen</u> | |

| | |
|---------------------|----------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Fußball |

| | |
|---|---|
| <u>Leitidee</u> Die SuS trainieren ihre individuellen, technischen sowie gruppentaktischen Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen. | |
| <u>Kompetenzerwerb</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre individuellen fußballspezifischen Fertigkeiten (Ballannahme, Passen, Dribbling, Torschuss) • erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren • Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. | <u>Inhalte</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Ballannahme, zielgenauer Pass, Dribbling, Torschuss). • führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. fußballspezifischer Fitness durch. • erproben diverse Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Fußballspiel 4:4. • agieren in Unterzahlsituationen in der Abwehr. • agieren in Überzahlsituationen im Angriff. • führen Schiedsrichtertätigkeiten durch. • entwickeln Unterrichtsteile zu fußballspezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an. |
| | <u>Leistungsbewertung</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Technikparcours) • Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen (4:4; 1:3 ggf. 2:3) • individueller Lernfortschritt Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen. • Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere. • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen. • Leistungsvoraussetzungen. • lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen. |
| <u>Unterrichtsmaterial</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hallenschuhe – keine Laufschuhe | |
| <u>Bemerkungen</u> | |

| | |
|---------------------|--------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Tischtennis |

Leitidee

Das Rückschlagspiel Tischtennis fördert besonders die Entwicklung der allgemeinen Hand-Auge-Bewegungskoordination und die Reflexe in spielformbezogener Auseinandersetzung und variablen Spielsituationen. Hierbei sind Aspekte der Spielidee Tischtennis, das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Spielmodi, Schlagtechniken), das Entwickeln und Erproben eigener kleiner Spiele, das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr von besonderer Bedeutung für das erfolgreiche Lösen der jeweiligen Bewegungsaufgabe. Die Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel stellen entscheidende pädagogische Perspektiven dar.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Tischtennis.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Tischtennis wie zum Beispiel Topspin oder Schläge mit Effet.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, und gruppentaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte

- Erwerb/ Verbesserung der Spielfähigkeit 1vs1.
- Technikerwerb „Topspin“.
- Aufschlag (evtl. mit Drall).
- Bewegung und (Grund)Position am Tisch.
- Analyse und Korrektur von Fehlern in der Tischtennis-technik bei sich selbst und anderen.
- Evtl. Doppelspiel.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration einer spezifischen Technik (z.B. Topspin)
- Demonstration (verschiedener) Aufschlagtechnik(en) mit Drall
- Demonstration Spielfähigkeit

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Technikanalysen und –korrekturen.
- Weiterentwicklung in den Techniken und der Spielfähigkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- (selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen.)

Unterrichtsmaterial

- Evtl. Tischtennisschläger

Bemerkungen

| | |
|---------------------|------------------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | American Sports |

Leitidee

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Passen eines besonderen Spielgerätes, Raumgewinn durch Vortrag des Spielgeräts) ihr Endzonenspiel (Flag-Football bzw. Ultimate-Frisbee). Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsbedingte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsbedingt geübt, um eine allgemeine Spielfähigkeit im jeweiligen Endzonenspiel zu entwickeln.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z.B. Passen und Fangen) und grundlegende individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Fähigkeiten (z.B. Blitz-Abwehr) in ausgewählten Endzonenspielen und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z.B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten.
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.

Inhalte

- Entwicklung von Endzonenspielen und wesentlichen Regeln mit Hilfe von kleinen Spielen mit verschiedenen Materialien.
- Erlernen und Verbessern ausgewählter Techniken (Wurf-, Fang- und Lauftechniken).
- Reduzierte Übungs- und Spielformen.
- Erlernen und Anwenden von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Abwehr und Angriff.
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten und Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten.
- Richtige Einschätzung körperlicher Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport;
- Kontinuierliche Schulung adäquater Verhaltensweisen.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration des Passens und Fangens.
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel.
- ggf. schriftliche Leistungskontrolle (Geschichte, Regelkunde, taktische Kenntnisse).
- Entwicklung eines Playbook.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Spielgestaltung.

Unterrichtsmaterial

- festes Schuhwerk für die Halle und die Außenanlage
- robuste Sportbekleidung

Bemerkungen

- Inhalte je nach Hallen-/ Sportplatzsituation
- insbesondere im Flag Football soll über die gesamte Einheit in festen Teams gespielt werden, da ein gemeinsames Playbook mit möglichen Angriffstaktiken entwickelt werden soll.

| | |
|---|--|
| Fach Bewegungsfeldgruppe Bewegungsfeld Kursart Wochenstundenzahl Jahrgangsstufe Kursthema | Sport B Spielen Ergänzungsfach 2 12/13 Handball |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <u>Leitidee</u> Die SuS trainieren ihre individuellen technischen sowie gruppentaktischen Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen. | |
| <u>Kompetenzerwerb</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre individuellen handballspezifischen Fertigkeiten (Fangen, Passen, Werfen, Prellen...). • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. | <u>Inhalte</u> Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Fangen, zielgenaues Passen, Prellen, Sprungwurf). • führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. handballspezifischer Fitness durch. • erproben diverse Spiele und Spielformen. • agieren in Unterzahlsituationen in der Abwehr -> agieren in Überzahlsituationen im Angriff. • erproben und trainieren positionsspezifische Fertigkeiten und demonstrieren diese innerhalb eines Technikparcours. • entwickeln Unterrichtsteile zu handballspezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an. |
| | |
| <u>Unterrichtsmaterial</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hallenschuhe – keine Laufschuhe. | |
| <u>Bemerkungen</u> | |

| | |
|---------------------|----------------|
| Fach | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe | B |
| Bewegungsfeld | Spielen |
| Kursart | Ergänzungsfach |
| Wochenstundenzahl | 2 |
| Jahrgangsstufe | 12/13 |
| Kursthema | Hockey |

Leitidee

Die SuS lernen die Sportart Hockey in ihrer speziellen Ausprägung des Floorballs kennen. Sie erlernen und trainieren ihre individuellen technischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- analysieren floorballspezifische Bewegungsfertigkeiten (Ballannahme, Passen, Dribbling, Torschuss).
- analysieren und reflektieren grundlegende taktische Fähigkeiten im Angriffs- und Abwehrverhalten (Freilaufen, Spielübersicht, Zweikampfverhalten, etc.).
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten.
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre MitspielerInnen.

Inhalte

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren ihre individuellen floorballspezifischen Fertigkeiten (Ballannahme, Passen, Dribbling, Torschuss).
- erarbeiten, erproben und bewältigen grundlegende taktische Fähigkeiten im Angriffs- und Abwehrverhalten (Freilaufen, Spielübersicht, Zweikampfverhalten, etc.).
- entwickeln Unterrichtssequenzen, bzw. allgemeine und sportartspezifische Erwärmungen und leiten diese an.
- entwickeln, erproben und reflektieren Regelanpassungen an verschiedene Gegebenheiten.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Fertigkeiten in einem Technikparcours
- Überprüfung der Spielfähigkeit (Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten) in Spielsituationen
- Erarbeitung und Durchführung einzelner Unterrichtssequenzen und/oder eines Aufwärmprogramms

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit in Praxis- und Theoriephasen

Unterrichtsmaterial

Bemerkungen